



CARTE DE SOINS

CH'A BIDO VISAGE 30 min 45 €

Un **massage du visage** très tonique qui vient masser tous les muscles.

Ses **bienfaits** sont nombreux : **estompe les rides**, redonne une **tonicité** à la peau, **élimine les toxines**. Un coup d'éclat immédiat associé à un moment de détente intense

MODELAGE DÉTENTE 30 min 45 €

Ce soin, c'est une véritable invitation à prendre soin de soi. Je me concentre sur les **jambes** et le **dos**, je **libère toutes les tensions accumulées**, par la **stimulation d'endorphines**. Durant ce moment privilégié, j'enveloppe le corps, le réchauffe et l'harmonise pour une **sensation de bien-être instantanée**.

RELAXANT BY CH'A 30 min 45 €

Entièrement imaginé au coeur de l'Écrin d'Océan, pendant 30 min, je me concentre sur le **dos**, la **nuque**, les **épaules** et le **cuir chevelu** pour un **relâchement global** et un **éveil des sens**. Lissages, pressions, effleurages, pétrissages s'entremêlent pour **répondre à votre besoin de l'instant**.

DENBORA (SENIORS ET PERSONNE À MOBILITÉ RÉDUITE) 60 min 75 €

Denbora, qui signifie le temps en basque, est le **massage délicat** qui s'adapte à la personne âgée ou en situation d'handicap. Il crée une **relation de respect et de confiance** par un **toucher plaisir et subtil**. Ce massage offre une stimulation physique qui éveille les sens et redonne à la personne une **conscience de son corps**.

LA RENCONTRE - (ABHYANGA)

60 min 75 €

Rituel enveloppant qui **prend soin de tout le corps**. Accompagnés de l'huile chaude, mes doigts viennent à la rencontre de ces **zones où les tensions s'accablent** : du cuir chevelu aux orteils, en passant par les doigts et les paumes des mains, **aucune zone n'est oubliée**. Il contribue à **rétablir la paix et l'harmonie, nourrir le corps et le cœur, apaiser l'esprit**. C'est un précieux moyen de communication non verbale qui encourage l'**amour de soi**, le **plaisir** et la **féminité**.

POWER OF LOVE -

(SOIN ÉNERGÉTIQUE) 90 min 110 €

Ce soin, mêlant **douces caresses, enveloppement et mobilisation**, conduit tout droit vers une **transformation positive de l'être**. **Massage complet**, doux et lent, mêlant effleurages et lissages dans lesquels nos énergies se fondent pour **apporter au corps vitalité, harmonie et énergie** et à l'**esprit amour-propre et apaisement**.

UHAINA (PRÉNATAL)

60 min 75 €

Ce massage prénatal est conçu pour **accompagner la future maman dans cette vague de changements** et pour répondre aux besoins spécifiques de cette période. Avec l'huile chaude, mes **gestes empreints de rondeurs** permettent de **soulager le corps en douceur** et d'**accompagner ses évolutions**: physiques, hormonales et émotives. J'entremêle effleurages, pressions, pétrissage et vibrations pour ainsi créer un instant de **communion avec le bébé**.

SONGOCÉAN

45 min 60 €

Ce **soin sonore** réveille le corps et les sens, par une **symphonie de vibrations** ouvrant les portes de l'intériorité. Allongé sur le sol, les **énergies du corps se réharmonisent** aux sons des bols chantants et autres instruments, pour installer un **équilibre émotionnel** et un retour à l'apaisement (sommeil réparateur, tonus, positivité, etc.).

LES SOINS SIGNATURE

MASSAGE HOLISTIC 90 min 120 €

Découvrez le **Massage Holistic**, un soin corporel qui va au-delà du toucher bien-être des massages émotionnels. À travers des gestes rapides, lents, légers ou profonds, **je mobilise, pétris et stimule le corps dans sa globalité**.

Ce soin transcende les frontières du physique pour embrasser **toutes les dimensions de l'être** : physique, émotionnelle, mentale, spirituelle, énergétique et sensorielle. Sur une **table enduite d'huile**, mes mains dansent sur votre corps qui est massé en 3 dimensions. Le **Massage Holistic est un outil de développement personnel qui vous guide vers la pleine présence de l'instant** et la découverte de vous-même.

AU COEUR DE MOI 2h00 160 €

Une **expérience unique qui combine un voyage sonore et un soin holistique d'une heure**. Dans notre société moderne, notre attention est constamment sollicitée dans un mouvement frénétique et incessant. Nous avons perdu la capacité de nous recentrer, de simplement être là, de vivre l'instant présent et de ressentir notre essence profonde.

Le soin "Au cœur de moi" offre une **pause précieuse** dans le tourbillon quotidien de nos vies trépidantes. En prenant le temps de vous reconnecter avec votre être profond, vous découvrirez une source infinie de paix intérieure et ce sentiment d'être vivante !